



Einblicke



8.700

TEILNEHMENDE AM PROGRAMM 101 SCHULEN
IM JAHR 2022

2.499

INSTALLATIONEN DER
IT-LÖSUNG PAEDML
IM JAHR 2022

600

SCHÜLER-MEDIENMENTO-
RINNEN UND -MENTOREN
IM SCHULJAHR 2021/22



348.000

UNTERRICHTSMEDIEN
UND BILDER IN DER
SESAM-MEDIATHEK

44

REFERENZSCHULEN

48

STANDORTE DER
KREIS- UND STADT-
MEDIENZENTREN





Das LMZ

Ihr Partner
für Medienbildung
an Schulen

Gemeinsam den digitalen Wandel gestalten

Medien sind heute so vielfältig und so allgegenwärtig wie nie zuvor. Ob Fotos, Musik, Filme, Spiele, Zeitungen oder Straßenkarten: Das alles passt heutzutage bequem in eine Hosentasche. **Unser Smartphone, das Schweizer Taschenmesser des 21. Jahrhunderts, macht's möglich.**

Damit Kinder und Jugendliche ihre digitalen Taschenmesser gefahrlos nutzen können, brauchen sie einen Ort, an dem sie einen souveränen Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. erlernen können.

Damit Schule dieser Ort sein kann, unterstützen wir Sie mit Medien, Technik, Beratung und Fortbildungen.

Damit Lehrer/-innen verantwortungsvolle Medienvorbilder sein können, Unterricht Raum für kreative Medienarbeit bietet und digitales Lernen in Schulen zu Hause ist, möchten wir Ihr Partner für Medienbildung sein.

Wir sind dort für Sie da, wo Sie uns brauchen: an unseren zwei Standorten in Karlsruhe und Stuttgart oder an einem der 48 Standorte der Kreis- und Stadtmedienzentren bei Ihnen vor Ort. Diese bilden gemeinsam mit dem Landesmedienzentrum den sogenannten Medienzentrenverbund.

Durch den digitalen Wandel begleiten Sie rund 200 Mitarbeiter/-innen am LMZ. Zur Seite stehen Ihnen ebenfalls die Mitarbeiter/-innen sowie die medienpädagogischen und Schulnetzberater/-innen der regionalen Medienzentren.

Sicher im digitalen Zeitalter ankommen

Wer als Schule im digitalen Zeitalter ankommen will, muss eine Brücke bauen – zwischen analogen und digitalen Medien. Diese kann flach oder steil, lang oder kurz, mit oder ohne Geländer konstruiert sein. Mit unseren Unterrichtsmedien, technischen Lösungen sowie unseren Beratungs- und Fortbildungsangeboten liefern wir tragende Bausteine für Ihre individuelle Brücke.

Ihre Lehrer/-innen unterrichten mit und über Medien, Smartphone, Tablet, Computer und Co.

- › **Wir unterstützen sie dabei mit Medien, Programmen und Fortbildungen für zukunftsorientiertes Lernen.**

Ihre Schüler/-innen programmieren, fotografieren, vertonen oder filmen.

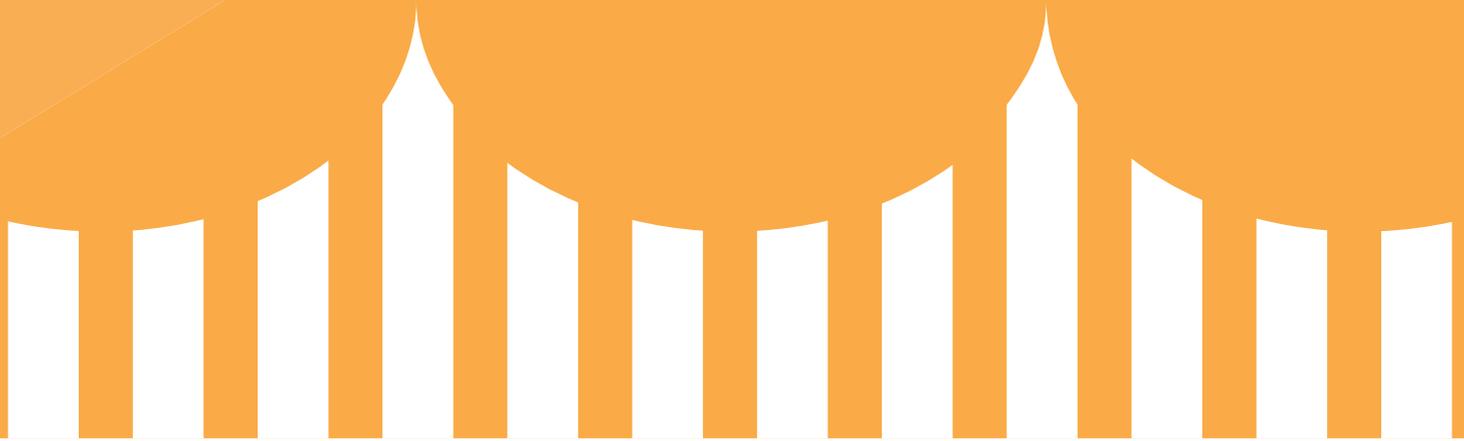
- › **Wir verleihen technische Geräte und setzen Workshops für kreative Medienarbeit um.**

Ihre Netzwerkberater/-innen stehen dem Kollegium und dem Schulträger beratend zur Seite.

- › **Wir bieten eine IT-Komplettlösung für die digitale Infrastruktur an Schulen.**

Ihre Schule stellt ihre digitale Infrastruktur neu auf.

- › **Wir beraten bei der Medienentwicklungsplanung und der Beschaffung technischer Geräte.**



Unser Ziel:

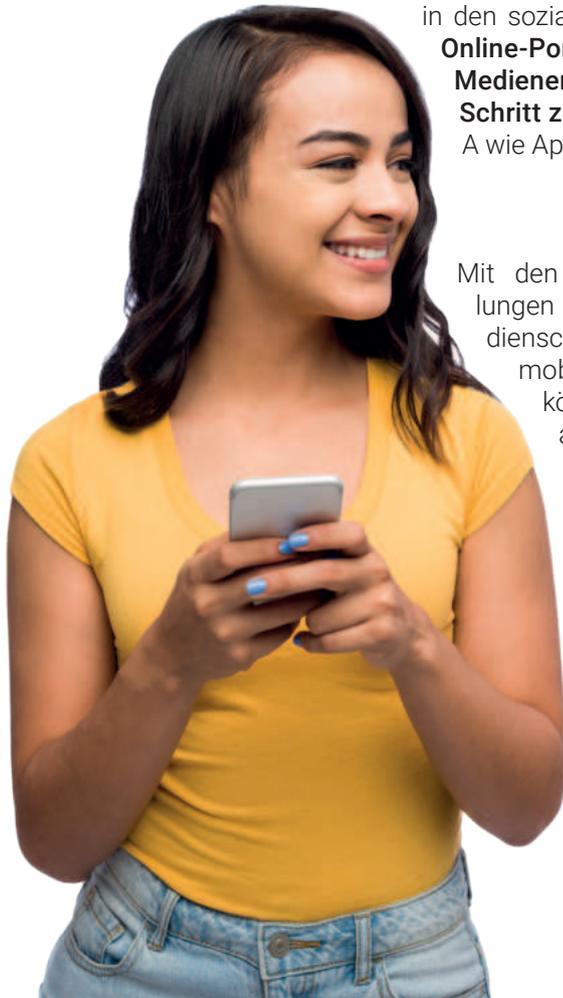
Ihr erfolgreicher Brückenschlag ins digitale Zeitalter



Online-Portal
www.lmz-bw.de

Schritt halten mit aktuellen Medienentwicklungen

Kaum existiert eine neue App, ein neues Online-Spiel oder eine neue Funktion in den sozialen Medien, schon nutzen sie viele Kinder und Jugendliche. **Unser Online-Portal www.lmz-bw.de unterstützt Lehrkräfte dabei, mit aktuellen Medienentwicklungen – und so mit ihren Schülerinnen und Schülern – Schritt zu halten.** Dazu informieren wir laufend über aktuelle Phänomene von A wie Apps bis W wie Werbung.



Mit den pädagogischen Empfehlungen zu brisanten Jugendmedienschutzthemen wie Cybermobbing und Hatespeech können Sie sich den Herausforderungen des Unterrichtsalltags jederzeit stellen. Lassen Sie sich dabei von uns unter die Arme greifen: Geeignete Programme, Produkte, Unterrichtsmedien und Veranstaltungen zeigt Ihnen unser Portal auf einen Blick.

Die richtige Ansprechpartnerin oder den richtigen Ansprechpartner für Ihre Herausforderung finden Sie schnell und bequem im Kontaktbereich unseres Online-Portals. Ein Veranstaltungskalender verrät Ihnen bereits vorab, welche Themen demnächst in einem Workshop, einer Fortbildung oder einem Vortrag aufgegriffen werden. Auch grundlegende Informationen rund um Medien, Medienbildung, Jugendmedienschutz sowie Medien-Tipps sind nur einen Klick entfernt.



”

Meinen Deutschunterricht bereite ich gerne mithilfe von SESAM vor: Hier finde ich für alle Altersstufen und Leistungsniveaus passgenaue Materialien. Die Mediathek bietet nicht nur eine große Bandbreite von Medien. Die Arbeitsblätter und Unterrichtsmodule enthalten auch konkrete didaktische Hinweise und methodische Ideen.

Eva Gunzenhäuser

Studienrätin, Nell-Breuning-Schule Rottweil

SESAM-Mediathek

Unsere Schatzkammer für den Unterricht

SESAM, öffne Dich!

Ob Schulbuch, App-Store oder YouTube: Nie zuvor gab es so viele Quellen für Unterrichtsmedien wie heute. Kein Wunder, verliert man als Lehrkraft bei der Vorbereitung leicht den Überblick. **Zum Glück können baden-württembergische Lehrer/-innen sich ganz einfach bei der SESAM-Mediathek registrieren und so den Blick für das Wesentliche bewahren.**

Einmal registriert, öffnet sich das Tor von SESAM zu rund 270.000 kostenfreien Unterrichtsmedien und 78.000 Bildern. Zusätzlich zu den landesweit verfügbaren Medien bietet jedes Kreis- und Stadtmedienzentrum in SESAM eine regionale Schatzkammer mit Medien an. Von Bildern und Grafiken über Audios und Filme bis hin zu Arbeitsblättern, Unterrichtsmodulen und Lernportalen: In SESAM erwartet Sie eine Vielfalt von Medien, die Sie interaktiv einsetzen, streamen, herunterladen oder in Ihrem regionalen Medienzentrum ausleihen können.

Jedes neue Medium wird didaktisch geprüft, passt zu den aktuellen Bildungsstandards und ist lizenzrechtlich für den Unterricht abgesichert. Lehnen Sie sich also zurück und ziehen Sie per Online-Recherche die für Ihren Unterricht besonders wertvollen Medienschätze hervor. Unsere Medien-Tipps zeigen Ihnen, was sich alles in SESAM verbirgt.

 **Kostenfrei registrieren unter**
<https://sesam.lmz-bw.de/mediathek>



didaktisch wertvoll



bequem auffindbar



lizenzrechtlich abgesichert



bildungsplankonform

paedML®

Unser Cockpit für die digitale Infrastruktur an Schulen

Sicher durch den digitalen Unterricht navigieren

Mit der paedML® bietet das Landesmedienzentrum Schulen und Schulträgern in Baden-Württemberg eine **IT-Komplettlösung für ihre digitale Infrastruktur. Als „Landeslösung“ blickt sie auf mehr als 20 Jahre Erfahrung zurück, wird von Lehrkräften für Lehrkräfte entwickelt und basiert auf neuester Technik.** Damit gelingt digitales Lernen unter den Vorzeichen Sicherheit und Datenschutz.

Dank einer geräteunabhängigen Datei-ablage können Lehrer/-innen und Schüler/-innen mit der paedML® kollaborativ arbeiten und lernen – ob am Tablet oder Desktop-PC, in der Schule oder von zuhause aus. Das Kernstück der paedML® ist die Schulkonsole.

Mit diesem Cockpit navigieren unterschiedliche Anwender/-innen sicher durch den digitalen Unterricht:

- › **Lehrkräfte** steuern mit der Schulkonsole ihren Unterricht und können sich dank vereinfachter Ansicht aufs Wesentliche konzentrieren.
- › **Schüler/-innen** greifen über einen individuellen Zugang nur auf ausgewählte Inhalte zu. Eine Firewall und ein Jugendschutzfilter gewähren ein hohes Maß an Sicherheit.

- › **Netzwerkberater/-innen** verwalten Benutzer/-innen, Passwörter und Geräte und können mit wenigen Klicks Software an Endgeräte verteilen.

Wir entwickeln unsere IT-Lösung fortlaufend für Sie weiter und stehen Ihnen mit Beratung, Support und Schulungen zur Seite. Als Schulträger erhalten Sie die paedML zu einem kostengünstigen Festpreis – unabhängig von Ihrer Schulgröße. Starten Sie jetzt mit einer zukunftssicheren Investition den digitalen Höhenflug auch an Ihrer Schule.





 praxiserprobt

 für alle Schulen in
Baden-Württemberg

 zukunftssicher

A photograph of two women, one younger with curly hair and one older with glasses, both smiling and looking at a laptop screen. The image is overlaid with a semi-transparent orange filter. The background shows a blurred office or meeting room setting.

” Immer wieder berichten uns Eltern davon, dass der Umgang ihrer Kinder mit Smartphones & Co. sie überfordert. Wir sind dankbar, dass Schüler in den Workshops von ‚101 Schulen‘ realitätsnah vermittelt bekommen, wie man verschiedenste Medien verantwortungsvoll und kreativ nutzen kann.

Patricia Klein
Schulsozialarbeiterin, Stadt Philippsburg

Programme für Jugendmedienschutz & Medienbildung

Unsere Wegweiser für den Umgang mit digitalen Medien

Medien verantwortungsvoll und kreativ nutzen

In unserer digital vernetzten Welt nutzen wir jeden Tag vielfältige Medien – im privaten wie im schulischen Raum. **Unsere Programme für Jugendmedienschutz und Medienbildung zeigen Wege auf, wie Medien genutzt werden können. Sie beleuchten, wie sie funktionieren und auf uns wirken.**

Unsere Referentinnen und Referenten vermitteln Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern, Eltern und Senioren, wie sie verschiedene Medien nutzen, für Lernprozesse einsetzen oder damit eigene Medienprodukte gestalten können. Dabei entwickeln sie technisches Know-how und tauschen sich über aktuelle Entwicklungen aus. Über die eigene Mediennutzung nachzudenken sowie Chancen und Risiken auszuloten sind dabei wichtige Schritte zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Medien.

Ob Sie diese Schritte vor Ort oder zuhause, in gemeinsamen Veranstaltungen oder im eigenen Tempo gehen wollen, entscheiden Sie. Unsere Programme sind als Vorträge, Workshops, pädagogische Tage, Informationsab-

ende, Fortbildungen oder Mentorenprogramme konzipiert. Außerdem stehen wir Ihnen beratend zur Seite und stellen Unterrichtsideen bereit. Die Vernetzung und den Austausch von Schulen zu Themen der Medienentwicklung fördern wir ebenfalls aktiv.

Sie finden bei uns Wegweiser zu Themen des Jugendmedienschutzes, zur Mediennutzung, kreativen Arbeit mit Medien und Anwendungsschulung. Sie können bei uns filmen, vertonen, programmieren und gestalten. Die Bandbreite unserer Themen reicht dabei von Kindersuchmaschinen über die Produktion von Trickfilmen bis hin zu Fake und Hass im Netz.



**Basisschulungen und
Selbstlernkurse**





Referenzschulen BW



101 Schulen – Workshops für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern



SchulKinoWoche



Beratung vor Ort rund um Technik und Medienpädagogik



Medien-Mentorenprogramme für Schüler/-innen, Seniorinnen und Senioren



RespektBW

“

Die Erstellung eines Medienentwicklungsplanes stellt viele Schulen vor eine große Aufgabe. Das Landesmedienzentrum und die regionalen Medienzentren sind während des gesamten Entstehungsprozesses wertvolle Ansprechpartner, die den betroffenen Schulen mit Materialien, Entscheidungshilfen und Feedback kompetent zur Seite stehen.

Tobias Erles

Abteilungsleiter, Bergstraßen-Gymnasium in Hemsbach

Unterstützungsangebote zum MEP

Unsere Routenassistenz für Ihren Medienentwicklungsplan

Die eigene Route in die digitale Zukunft bestimmen

Mit dem DigitalPakt Schule haben Bund und Länder den Weg ins digitale Zeitalter vorgezeichnet. **Ihren individuellen Fahrplan in die Zukunft legen Schulen und Schulträger mit dem Medienentwicklungsplan (MEP) fest.**

Bei der Medienentwicklungsplanung sind viele Fragen zu beantworten:

- › Wie sollen digitale Medien zukünftig im Unterricht eingesetzt werden?
- › Mit welcher Technik und Gebäudeinfrastruktur kann dies gelingen?
- › Welches Know-how und welche Kompetenzen benötigen Lehrkräfte hierfür?

Mit den Unterstützungsangeboten des Landesmedienzentrums zum MEP können Entscheidungsträger/-innen in Schulen und Kommunen gemeinsam ihren Ausgangspunkt in den Bereichen Unterrichtsentwicklung, schulische Prozesse, Personal und Technik verorten. So lässt sich die eigene Route der Medienentwicklungsplanung ganz leicht bestimmen: von der Idee über die Umsetzung bis zur Evaluierung.

Damit aus Meilensteinen keine Stolpersteine werden, stehen Ihnen das MEP-Freigabe-Team und die Berater/-innen an den Medienzentren zur Seite. Sie unterstützen bei allen Schritten der Erstellung, Aktualisierung und Fortführung Ihres MEP. Für Schulträger bieten das Kultusministerium und die Geschäftsstelle DigitalPakt Schule Fragerunden an. Auch über den DigitalPakt Schule hinaus begleitet sie das MEP-Freigabe-Team dabei, Ihre Schulentwicklung nachhaltig voranzubringen.





Unser Tipp: minnit'

Um einen Medienentwicklungsplan auf den Weg zu bringen, müssen sich u.a. Schulträger, Schulleitungen und Lehrkräfte untereinander abstimmen. Das Umfragetool minnit' kann Abstimmungsprozesse an Schulen und Diskussionen im Unterricht vorstrukturieren: Via Smartphone oder Tablet werden eine Vielzahl von Meinungen eingeholt und grafisch sichtbar gemacht. Mit minnit' bietet das LMZ im Auftrag des Kultusministeriums eine werbefreie und datenschutzkonforme Web-App für Umfragen: <https://minnit-bw.de>



”

Mich beeindruckt, dass man hier wirklich Ideen sammeln kann und auch neue Ideen bekommt.

Patrick Hewel

Lehrer an der Richard-Fehrenbach-Gewerbeschule Freiburg

”

Grundsätzlich nehmen wir mit, dass wir mehr Mut aufbringen müssen, Neues auszuprobieren und den Schülerinnen und Schülern ein bisschen mehr zuzutrauen.

Kerima Lee Piechaczek

Lehrerin an der Walter-Eucken-Schule Karlsruhe

Fortbildungen

Eine Partnerschaft braucht Austausch

Schule und Unterricht gemeinsam neu denken

Lernen, Unterricht und Schulalltag neu denken: **In unseren Fortbildungen und Veranstaltungen zu Medienbildung können Sie sich mit anderen Lehrkräften und Bildungsinteressierten vernetzen, über Erfahrungen austauschen und Neues ausprobieren.** Sie finden digital oder vor Ort statt. Unser Angebot reicht von Fortbildungsreihen über Basisschulungen und Selbstlernkurse bis zu individuell buchbaren Veranstaltungen.

Unsere Fortbildungsreihen auf einen Blick:

› **digital@regional:**

Wie kann Schule digital, zeitgemäß und kreativ gestaltet werden? Welche Potenziale schlummern im Programmieren, Spielen und Bauen von virtuellen Welten? Finden Sie es heraus, indem Sie innovative Lernformen wie Game-based Learning kennenlernen, kreative Tools ausprobieren und neue Routen der digitalen Schulentwicklung erschließen. Beim digital@regional-Stammtisch können Sie sich in lockerer Atmosphäre weiter austauschen.

› **#MoodletageBW:**

Lernende, Lehrkräfte und Lern-tools: Das Lernmanagementsystem Moodle mit dem integrierten Webkonferenztool BigBlueButton bringt sie auf einer Plattform zusammen. Probieren Sie gemeinsam mit anderen Lehrkräften aus, wie Sie Moodlekurse systematisch aufbauen sowie Aktivitäten und Werkzeuge pädagogisch sinnvoll einsetzen können. Auch Schulprojekte lassen sich mit Moodle gut strukturieren und organisieren.

› **itslearningtageBW:**

Sprachrohr, Planungshilfe, Motivator: Das Lernmanagementsystem itslearning ist ein Tausendsassa. Wir zeigen Ihnen, wie Sie damit im Schulalltag schnell und einfach kommunizieren – mit Lehrkräften, Schülerinnen, Schülern und Eltern. itslearning unterstützt Lehrer/-innen außerdem dabei, ihren Unterricht strukturiert zu planen und motivierend umzusetzen. Lernprozesse zu evaluieren und zu dokumentieren, gelingt im Handumdrehen.





Innovation

Eine Partnerschaft braucht Zukunft

Lernen verändern und auf die Zukunft bauen



Die Zukunft ist schon heute mitten unter uns: Mit Augmented Reality können wir einen Waldbrand ins Klassenzimmer holen oder einem KI-System diktieren, welche Bilder oder Texte es erzeugen soll. **Innovation beschränkt sich jedoch nicht darauf, neue Technologien im Unterricht zu nutzen. Sie setzt voraus, dass Lernen und pädagogisches Handeln selbst sich verändern.**

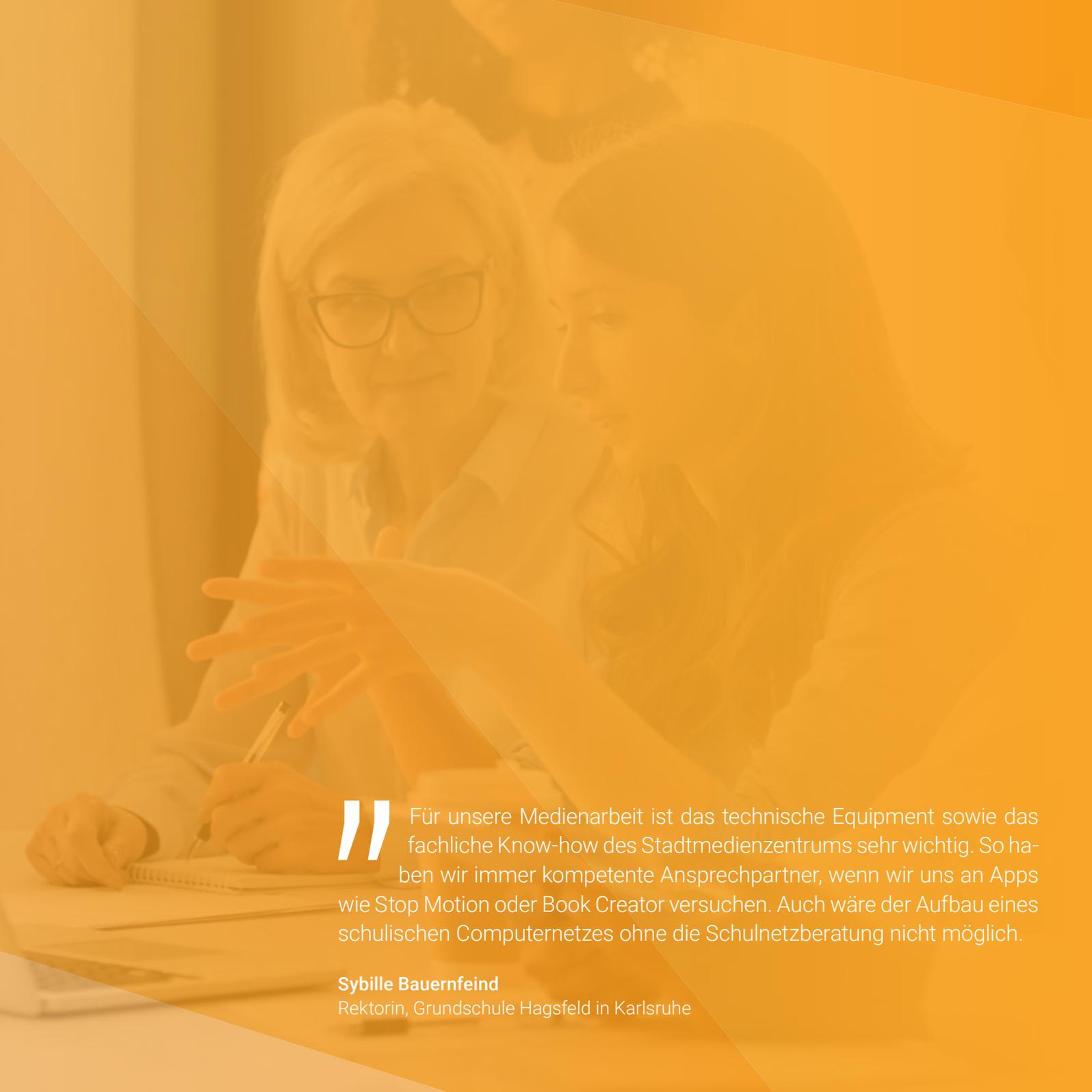
Mit dem Team Innovation am LMZ unterstützen wir Pädagoginnen und Pädagogen bei dieser Transformation des Lernens. Unsere thematischen Schwerpunkte reichen von Extended Reality über Game-based Learning bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zu all diesen Themen bieten wir Fortbildungen, Beratung und Projekte für Schulen und außerschulische Bildungseinrichtungen an.

Für alle Lehrer/-innen, die in den Bereich Game-based Learning einsteigen möchten, haben wir BLOCKALOT (www.blockalot.de) entwickelt – einen Server für die quelloffene Spielumgebung Minetest. In dieser virtuellen Welt aus quadratischen Blöcken können Spieler/-innen einzeln oder kollaborativ

Landschaften, Städte oder Bauwerke gestalten. Sie bietet damit vielfältige Möglichkeiten, problemorientierte und ergebnisoffene Lernabenteuer umzusetzen.

Bauen Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern jetzt auf und für die Zukunft – und legen selbst Lernräume auf dem BLOCKALOT-Server an. Fortbildungen und technischer Support sowie Impulse für Lernabenteuer, Videotutorials und Handreichungen auf der zugehörigen Website erleichtern Ihren Start.



The image shows two women in business attire sitting at a table. The woman on the left is wearing glasses and has her hands clasped together. The woman on the right is holding a pen and gesturing with her hand. The background is a blurred office setting. The entire image is overlaid with a semi-transparent orange filter.

”

Für unsere Medienarbeit ist das technische Equipment sowie das fachliche Know-how des Stadtmedienzentrums sehr wichtig. So haben wir immer kompetente Ansprechpartner, wenn wir uns an Apps wie Stop Motion oder Book Creator versuchen. Auch wäre der Aufbau eines schulischen Computernetzes ohne die Schulnetzberatung nicht möglich.

Sybille Bauernfeind

Rektorin, Grundschule Hagsfeld in Karlsruhe

Die Medienzentren

Eine Partnerschaft braucht Begegnung

Die Stadtmedienzentren Karlsruhe & Stuttgart

Unsere Partner am Landesmedienzentrum

Die Stadtmedienzentren Karlsruhe und Stuttgart, die direkt an unseren beiden LMZ-Standorten angesiedelt sind, geben Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern Raum für Medienbildung. Sie bieten:

- › **Raum für zeitgemäßes Lernen:** Für Lehrer/-innen stellen die Stadtmedienzentren Unterrichtsmedien zur Verfügung, die über die SESAM-Mediathek gestreamt, heruntergeladen oder zur Ausleihe reserviert werden können. In ihren Modellräumen geben sie Einblicke in das Klassenzimmer der Zukunft, das dank fahrbarem Mobiliar, mobiler Technik und offener Anbindung an andere Räume flexibel genutzt werden kann.
- › **Spielraum zum Ausprobieren:** Einmal selbst Radiomoderator/-in oder Regisseur/-in sein: In den Medienwerkstätten und Makerspaces können sich Lernende ausprobieren. Neue Technologien wie 3D-Drucker oder VR-Brillen können sie hautnah erleben. Die Welt der Games können Jung und Alt in der ComputerSpielSchule Stuttgart und der gaming_&coding_school in Karlsruhe entdecken.
- › **Startraum für Technik:** Ob Tablets für die Nutzung mobiler Endgeräte im Unterricht, Videokameras für das schulische Filmprojekt oder Lernroboter für die ersten Schritte im Programmieren: All das und viele weitere technische Geräte können Sie bei den Stadtmedienzentren ausleihen.
- › **Begegnungsraum für Weiterbildung und Beratung:** Ob bei Vorträgen, Workshops oder Fachtagen: Die Computer- und Seminarräume sowie Filmsäle der Stadtmedienzentren bieten Raum für Begegnung mit Beraterinnen und Beratern sowie Referentinnen und Referenten.





Die Medienzentren in Baden-Württemberg

Unsere Partner vor Ihrer Haustür

Eine gute Partnerschaft braucht Nähe: An den aktuell 48 Standorten der Medienzentren in ganz Baden-Württemberg finden Sie kompetente Ansprechpartner/-innen für Medienbildung direkt vor Ihrer Haustür. Um die Qualität der Medienbildung im ganzen Land kontinuierlich zu steigern, arbeiten wir im Medienzentrenverbund eng mit den regionalen Medienzentren zusammen. Zum Medienzentrenverbund gehören die beiden Standorte des Landesmedienzentrums in Karlsruhe und Stuttgart sowie die 48 Standorte der Stadt- und Kreismedienzentren in allen Stadt- und Landkreisen Baden-Württembergs.

Die Medienzentren übernehmen folgende Kernaufgaben:

1

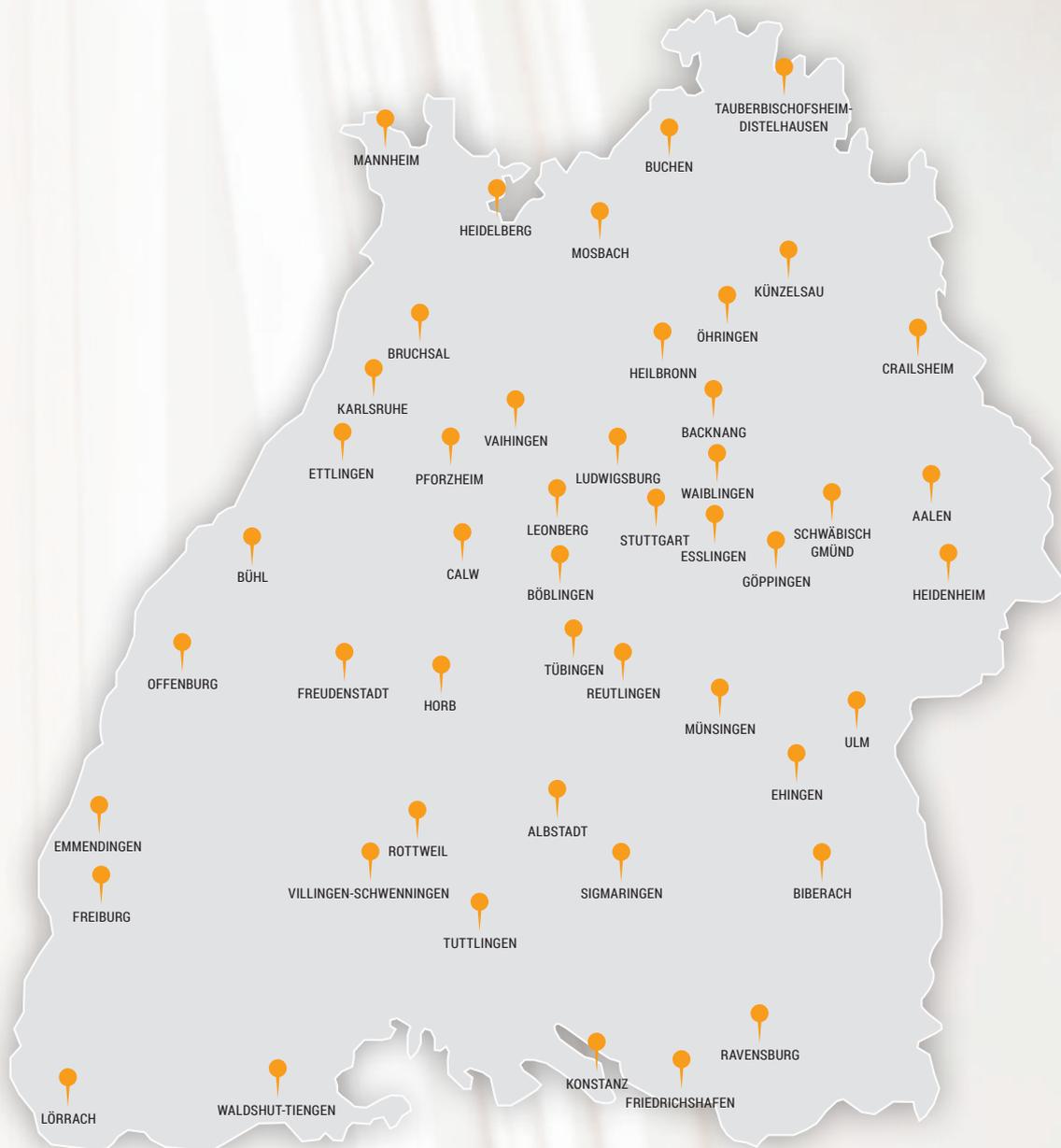
Für die Schulen und Bildungseinrichtungen in ihrem Land- oder Stadtkreis erwerben sie Lizenzen für neue, hochwertige Unterrichtsmedien. Lehrkräfte können diese in der SESAM-Mediathek streamen, herunterladen oder vor Ort ausleihen.

2

Für die Produktion und Präsentation von Medien halten sie technische Geräte – von Beamern und Leinwänden über Mikrofone und Digitalkameras bis zu Laptops und Tablets – für die Ausleihe parat. Damit steht der kreativen Medienarbeit nichts mehr im Weg.

3

In Veranstaltungen und Gesprächen können sich Schulleitungen und Lehrkräfte mit den Beraterinnen und Beratern über medienpädagogische und technische Fragen zu Jugendmedienschutz oder schulischen Netzen austauschen.



Impressum:

Landesmedienzentrum
Baden-Württemberg
Direktor:
Michael Zieher

Standort Karlsruhe
Moltkestraße 64
76133 Karlsruhe
Telefon: 0711 4909-6399
E-Mail: lmz@lmz-bw.de

Standort Stuttgart
Rotenbergstraße 111
70190 Stuttgart
Telefon: 0711 4909-6399
E-Mail: lmz@lmz-bw.de

Auflage:

2. Auflage
Stuttgart, 2023

Layout und Gestaltung:

@-traction | Werbeagentur
www.attraction.de

Bildnachweis:

Seite 2: DaniloAndjus/E+/Getty Images
Seite 3: DaniloAndjus/E+/Getty Images
Seite 4: Icons FontsAwesome/Montage @-traction
Seite 7: Icons FontsAwesome/Grafik @-traction
Seite 8: Montage @-traction
Seite 9: aldomurillo/iStock/Getty Images Plus
Seite 10: PeopleImages/E+/Getty Images
Seite 13: Icons FontsAwesome, Nadasaki/iStock/Getty Images Plus
Seite 14: nimis69/E+/Getty Images
Seite 17: Icons FontsAwesome, skynesher/E+/Getty Images
Seite 18: Vesnaandjic/E+/Getty Images
Seite 21: Icons FontsAwesome, filadendron/E+/Getty Images
Seite 22: LaylaBird/E+/Getty Images
Seite 25: piranka/E+/Getty Images/Montage @-traction
Seite 26: kupicoo/E+/Getty Images
Seite 29: boggy22/iStock/Getty Images Plus/Montage @-traction
Seite 30: Andrey Shevchuk/iStock/Getty Images Plus
Seite 33: svetikd/E+/Getty Images
Seite 34: fizkes/iStock/Getty Images Plus
Seite 37: insta_photos/iStock/Getty Images Plus
Seite 39: Nastasic/iStock/Getty Images Plus, Karte @-traction

